

# ☆きゅうしょくレシピ7☆

## 【にくじゃが】

(ざいりょう) (4にんぶん)



ぶたにく	60グラム	・・・	3cmにきる
じゃがいも	300グラム	・・・	2cmかくぎり
たまねぎ	160グラム	・・・	8mmのスライスにきる
にんじん	80グラム	・・・	5mmのいちょうぎり
しらたき	120グラム	・・・	5cmにきる→ゆでる
あぶら	6グラム		
しょうゆ	20グラム		
さとう	8グラム		
さけ	4グラム		
みりん	4グラム		

\*\*\*\*\*

(つくりかた)

- 1 なべにあぶらをいれてひをつけ、ぶたにく、さけをいれていためる。
- 2 しらたきをいれていためる。
- 3 さとうをいれてしばらくにて、しょうゆ、みりんをいれる。
- 4 にんじん、じゃがいもをいれて、そのうえからたまねぎをかぶせてにる。(やさいからでるすいぶんでにる。ようすをみて、にえにくいようならみずをいれてにる。)
- 5 やさいがやわらかくなったらせんたいをまぜて、ひとにたちさせる。

